

# 保健だより 2月



令和5年2月3日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

1月下旬から2月にかけては、1年間でもっとも寒くなる時期です。寒さが厳しくなると、体調も崩しやすくなるため、これまで以上に防寒対策が必要です。更に、気温が低い状態は、感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境となります。毎日の手洗い・うがいや換気など、感染症対策にも、より一層取り組んでいく必要があります。寒くて手洗いがつらい時期ではありますが、アルコール消毒では効かないウイルスもいるため、手洗いの習慣も続けていきましょう。みんなが毎日元気に過ごせるよう、感染症対策に力を入れていってほしいと思います。



## 心の中は、見えないけれど・・・

嫌なことや不安なことがあり、心の元気がなくなると、そのときの心の状態が体や普段の生活に現れることもあります。食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなるなど、人の心の中は見えませんが、別の形で見えてきます。このようなときは、無理をせず、のんびり過ごしたり、自分の好きなことをしたりして、気分を変えてみましょう。

### ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

### 自分のペースで

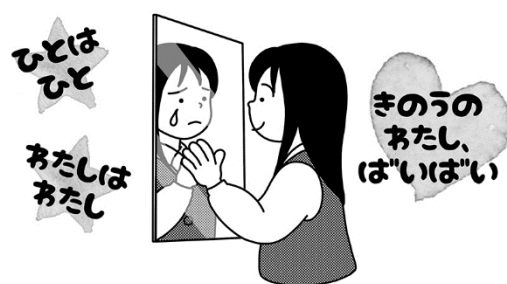


『なんとなく・・・』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

### 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

### 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪